

# UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

## POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach lub w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np. "pobieranie\*/niepobieranie\*" oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: "pobieranie\*/niepobieranie\*".

## I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta</b>	Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	13) działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych

## II. Dane oferenta(-tów)

<b>1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu</b>	
Nazwa: <b>Fundacja SunnyNeuron</b> , Forma prawna: <b>Fundacja</b> , Numer Krs: <b>0001210618</b> , Kod pocztowy: <b>01-756</b> , Poczta: <b>Warszawa</b> , Miejscowość: <b>Warszawa</b> , Ulica: <b>Przasnyska</b> , Numer posesji: <b>11</b> , Numer lokalu: <b>137</b> , Województwo: <b>mazowieckie</b> , Powiat: <b>Warszawa</b> , Gmina: <b>Warszawa</b> , Strona www: <b>www.sunnyneuron.pl</b> , Adres e-mail: <b>fundacjasunnyneuron@gmail.com</b> , Numer telefonu: <b>513015110</b> ,	
Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	<b>Aleksandra Kmak-Pamirska</b> <b>Adres e-mail: fundacjasunnyneuron@gmail.com Telefon: 513015110</b>

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	Razem mimo choroby – przestrzeń wsparcia dla kobiet z chorobami neurologicznymi			
<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	01.09.2026	Data zakończenia	29.11.2026

<b>3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)</b>
---

## Opis zadania

Zadanie „Razem mimo choroby – wspólnota wsparcia kobiet z chorobami neurologicznymi” jest odpowiedzią na potrzebę stworzenia bezpiecznej, dostępnej i bezpłatnej przestrzeni wspólnotowej dla kobiet mieszkających w Warszawie, które żyją z chorobami neurologicznymi, przewlekłym zmęczeniem, zmienną sprawnością lub niewidocznymi ograniczeniami zdrowotnymi.

Potrzeba realizacji zadania wynika zarówno z danych zewnętrznych, jak i z doświadczeń Fundacji SunnyNeuron. Choroby neurologiczne są jedną z najważniejszych przyczyn obniżenia jakości życia i niepełnosprawności. Według Światowej Organizacji Zdrowia w 2021 roku ponad 3 miliardy osób na świecie żyły z chorobą lub zaburzeniem neurologicznym, a schorzenia układu nerwowego stanowią obecnie jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i utraty zdrowia na świecie. W Polsce, zgodnie z raportem „Neurologia w Polsce. Stan obecny i perspektywy rozwoju” z 2024 roku, z chorobami neurologicznymi może żyć ok. 5 mln osób, nie licząc pacjentów po udarach mózgu. Dane GUS wskazują natomiast, że na koniec 2024 roku w Polsce 3,9 mln osób posiadało ważne orzeczenie o niepełnosprawności lub orzeczenie równoważne, a w Warszawie mieszkało 98,8 tys. osób z niepełnosprawnością prawną.

Za tymi danymi stoją konkretne doświadczenia codzienności: zmęczenie, ograniczona energia, nieprzewidywalność objawów, trudność w utrzymywaniu relacji, wycofanie społeczne i poczucie niezrozumienia. W przypadku wielu chorób neurologicznych objawy są niewidoczne dla otoczenia, przez co kobiety chorujące często słyszą, że „wyglądają zdrowo”, mimo że mierzą się z realnymi ograniczeniami. To pogłębia osamotnienie i utrudnia korzystanie z lokalnych form aktywności oraz wsparcia.

Fundacja SunnyNeuron w ramach dotychczasowych działań, w tym projektu „3 minuty dla siebie”, zidentyfikowała szczególną potrzebę stworzenia miejsca, w którym kobiety z chorobami neurologicznymi mogą spotkać osoby o podobnym doświadczeniu, porozmawiać bez oceniania, otrzymać wsparcie wspólnotowe i jednocześnie zadbać o łagodny kontakt z ciałem. Uczestniczki wskazywały na potrzebę rozmowy, poczucie izolacji, brak zrozumienia w otoczeniu oraz trudność w korzystaniu z odpłatnych form wsparcia. Dla części kobiet barierą są także koszty leczenia, rehabilitacji, diagnostyki, leków, transportu czy codziennego funkcjonowania, dlatego udział w projekcie będzie całkowicie bezpłatny.

Celem głównym zadania jest przeciwdziałanie izolacji społecznej kobiet z chorobami neurologicznymi poprzez stworzenie małej, bezpiecznej i dostępnej wspólnoty wsparcia, łączącej moderowane grupy rozmowy z łagodną neurojogą.

Cele szczegółowe zadania to:

- stworzenie przestrzeni regularnego kontaktu, rozmowy i wymiany doświadczeń dla kobiet żyjących z chorobami neurologicznymi;
- wzmocnienie poczucia przynależności i zmniejszenie poczucia osamotnienia uczestniczek;
- umożliwienie kobietom udziału w bezpłatnych działaniach wspierających dobrostan psychofizyczny;
- wprowadzenie prostych praktyk łagodnego ruchu, oddechu, rozluźniania i uważności, możliwych do stosowania w codzienności bez przeciążenia;
- zwiększenie dostępności lokalnych działań wspólnotowych dla osób ze szczególnymi potrzebami;
- zebranie informacji zwrotnej dotyczącej dalszych potrzeb kobiet z chorobami neurologicznymi w

Warszawie.

W ramach zadania zostanie zrealizowany cykl 14 spotkań dla grupy ok. 10–12 kobiet z chorobami neurologicznymi mieszkających w Warszawie. Projekt obejmie 8 zajęć neurojogi (prowadzenie: Marzena Prządka) oraz 6 moderowanych grup wsparcia (prowadzenie: Aleksandra Kmak-Pamirska). Działania będą realizowane w formule dostępnej: z uwzględnieniem zmiennego poziomu energii, możliwości udziału osób z ograniczoną sprawnością, potrzeby przerw oraz bez presji wykonywania ćwiczeń w określony sposób.

Zajęcia neurojogi będą trwały 60 minut i będą miały charakter łagodnej, dostosowanej aktywności ruchowej. Obejmą proste ćwiczenia mobilizujące, rozluźniające, oddechowe i uważnościowe. Ćwiczenia będą mogły być wykonywane także na siedząco. Zajęcia nie będą miały charakteru terapii, rehabilitacji ani leczenia. Ich celem będzie wspieranie bezpiecznego kontaktu z ciałem, regulacja napięcia, wzmacnianie poczucia sprawczości oraz pokazanie uczestniczkom prostych praktyk możliwych do zastosowania w codziennym życiu.

Grupy wsparcia będą miały formę moderowanych spotkań rozmownych. Nie będą terapią ani poradnictwem medycznym. Ich celem będzie stworzenie bezpiecznej przestrzeni wymiany doświadczeń, rozmowy o codziennym funkcjonowaniu z chorobą, granicach, potrzebach, relacjach, przeciążeniu i sposobach korzystania ze wsparcia. Spotkania będą służyły budowaniu wspólnoty kobiet, które często pozostają niewidoczne w lokalnym życiu społecznym ze względu na chorobę, zmęczenie lub ograniczenia zdrowotne.

Tematy moderowanych grup wsparcia:

#### 1. Bezpieczna przestrzeń – poznanie grupy i zasady wspólnego bycia

Pierwsze spotkanie będzie służyło poznaniu się uczestniczek, ustaleniu zasad bezpieczeństwa, poufności, dobrowolności wypowiedzi i wzajemnego szacunku. Uczestniczki będą mogły nazwać, czego potrzebują od grupy, co pomaga im czuć się bezpiecznie oraz jakie formy wsparcia są dla nich realnie pomocne. Celem spotkania będzie zbudowanie podstaw zaufania i stworzenie atmosfery, w której nie trzeba udawać sprawności ani dobrego samopoczucia.

#### 2. Niewidoczna choroba – jak mówić o tym, czego inni nie widzą

Drugie spotkanie będzie poświęcone doświadczeniu życia z objawami, które często są niewidoczne dla otoczenia: zmęczeniem, osłabieniem, bólem, zaburzeniami czucia, przeciążeniem czy zmienną sprawnością. Uczestniczki porozmawiają o sytuacjach niezrozumienia, bagatelizowania choroby i konieczności tłumaczenia swoich ograniczeń. Celem spotkania będzie wzmocnienie poczucia, że doświadczenia uczestniczek są realne i ważne, nawet jeśli nie zawsze są widoczne dla innych.

#### 3. Samotność i wycofanie – jak choroba wpływa na relacje

Trzecia grupa wsparcia będzie dotyczyła izolacji społecznej, ograniczania kontaktów, rezygnacji z aktywności i poczucia bycia „poza życiem” z powodu choroby. Uczestniczki będą mogły wymienić się doświadczeniami dotyczącymi relacji rodzinnych, przyjacielskich, zawodowych i społecznych. Spotkanie będzie służyło rozpoznaniu, co utrudnia prośenie o wsparcie, a co pomaga odbudowywać kontakt z innymi ludźmi w tempie dostosowanym do możliwości zdrowotnych.

#### 4. Granice, energia i przeciążenie – jak dbać o siebie bez poczucia winy

Czwarte spotkanie będzie poświęcone tematowi granic, gospodarowania energią i reagowania na przeciążenie. Uczestniczki porozmawiają o trudnościach w odmawianiu, poczuciu winy, presji bycia

„dzielną” oraz o tym, jak komunikować swoje potrzeby bliskim i otoczeniu. Celem spotkania będzie wzmocnienie prawa do odpoczynku, proszenia o pomoc i dostosowywania aktywności do aktualnego stanu zdrowia.

#### 5. Ciało po diagnozie – odzyskiwanie łagodnego kontaktu ze sobą

Piąte spotkanie będzie łączyło doświadczenia z zajęć neurojogi z rozmową o relacji z ciałem w chorobie. Uczestniczki będą mogły porozmawiać o złości, rozczarowaniu, lęku przed pogorszeniem, ale też o małych sposobach odzyskiwania kontaktu z ciałem bez presji sprawności. Spotkanie będzie wzmocniało przekaz, że ciało nie musi być „wydajne”, aby zasługiwało na troskę, uwagę i szacunek.

#### 6. Co zostaje ze mną po projekcie – wspólnota, zasoby i dalsze wsparcie

Ostatnia grupa wsparcia będzie miała charakter podsumowujący. Uczestniczki nazwą, co było dla nich ważne w cyklu spotkań, jakie praktyki lub rozmowy chcą zabrać do codzienności oraz jakiego wsparcia nadal potrzebują. Spotkanie posłuży także zebraniu informacji zwrotnej i rozpoznaniu możliwości dalszego rozwijania wspólnoty kobiet z chorobami neurologicznymi. Celem będzie domknięcie procesu w bezpieczny sposób oraz wzmocnienie poczucia, że uczestniczki nie są same ze swoim doświadczeniem.

Rekrutacja zostanie przeprowadzona przez formularz zgłoszeniowy online oraz komunikację w kanałach Fundacji SunnyNeuron i środowiskach pacjenckich. Udział w projekcie będzie nieodpłatny. Przy kwalifikacji uczestniczek brane będą pod uwagę: zamieszkanie w Warszawie, doświadczenie choroby neurologicznej lub niewidocznych ograniczeń zdrowotnych, gotowość udziału w cyklu spotkań oraz potrzeba uczestnictwa w bezpiecznej, dostępnej przestrzeni wsparcia.

Zadanie będzie realizowane w terminie od 1 września 2026 roku do 29 listopada 2026 roku. We wrześniu zostanie przeprowadzona rekrutacja i rozpoczęcie cyklu spotkań. Od 2 połowy września do końca listopada odbywać się będą zajęcia neurojogi i grupy wsparcia. W drugiej połowie listopada zostanie przeprowadzona ewaluacja, zebranie informacji zwrotnej (rozmowy) od uczestniczek oraz podsumowanie projektu.

Zakładane rezultaty zadania to: udział ok. 10–12 kobiet z chorobami neurologicznymi w działaniach projektowych, realizacja 8 zajęć neurojogi, realizacja 6 moderowanych grup wsparcia, zwiększenie poczucia bycia zrozumianą i przynależności u uczestniczek, poznanie przez uczestniczki prostych praktyk łagodnego ruchu, oddechu i uważności oraz rozpoznanie dalszych potrzeb tej grupy. Rezultaty będą monitorowane poprzez formularze zgłoszeniowe, listy obecności, dokumentację realizacji spotkań oraz krótką ankietę ewaluacyjną po zakończeniu udziału w projekcie.

#### **Miejsce realizacji**

Zadanie będzie realizowane na terenie m.st. Warszawy. Stacjonarne zajęcia neurojogi odbędą się w Terminalu Kultury Gościów przy ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 24 w Warszawie, w sali udostępnionej nieodpłatnie na potrzeby projektu. Miejsce zostanie dobrane z uwzględnieniem dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami oraz możliwości spokojnego, bezpiecznego udziału w łagodnych zajęciach ruchowych.

Moderowane grupy wsparcia zostaną zrealizowane w formule online bądź hybrydowo, co zwiększy dostępność projektu dla kobiet z chorobami neurologicznymi, które ze względu na zmęczenie, zmienny stan zdrowia, ograniczoną sprawność lub trudności z dojazdem nie zawsze mogą

uczestniczyć w spotkaniach stacjonarnych.

<b>4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego</b>		
<b>Nazwa rezultatu</b>	<b>Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)</b>	<b>Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika</b>
Liczba kobiet z chorobami neurologicznymi objętych działaniami projektowymi	10–12 osób	formularze zgłoszeniowe, lista zakwalifikowanych uczestniczek, listy obecności
Liczba zrealizowanych zajęć neurojogi	8 zajęć	harmonogram zajęć, listy obecności
Liczba zrealizowanych moderowanych grup wsparcia	6 spotkań	harmonogram spotkań, listy obecności / raporty obecności online

**5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystywane w realizacji zadania.**

**Charakterystyka oferenta**

Fundacja SunnyNeuron jest organizacją pozarządową z siedzibą w Warszawie, działającą na rzecz osób, których codzienne wyzwania zdrowotne, neurologiczne i psychiczne często pozostają niewidoczne dla otoczenia. Misją Fundacji jest tworzenie bardziej dostępnej, empatycznej i rozumiejącej społeczności, w której osoby żyjące z chorobą przewlekłą, neuroróżnorodnością, niepełnosprawnością lub trudnościami psychicznymi mogą funkcjonować z większym poczuciem bezpieczeństwa, godności i sprawczości.

Fundacja działa w szczególności na rzecz osób z przewlekłymi chorobami neurologicznymi, takimi jak miastenia, stwardnienie rozsiane, epilepsja, przewlekłe zmęczenie i inne schorzenia wpływające na codzienne funkcjonowanie, poziom energii, aktywność społeczną i relacje. Ważną grupą odbiorców działań Fundacji są także bliscy i opiekunowie osób chorujących.

Działalność Fundacji ma charakter edukacyjny, społeczny i psychospołeczny. Obejmuje przygotowywanie materiałów edukacyjnych, prowadzenie działań informacyjnych i rzeczniczych, organizowanie warsztatów, spotkań wspierających oraz działań przeciwdziałających izolacji społecznej osób chorujących przewlekłe. Fundacja pracuje w oparciu o prosty język, podejście inkluzyjne, uważność na potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami oraz szacunek dla doświadczenia osób żyjących z chorobą.

SunnyNeuron łączy wiedzę ekspercką z perspektywą osób z doświadczeniem choroby. W swoich działaniach Fundacja zwraca szczególną uwagę na niewidoczne objawy chorób neurologicznych, takie jak zmęczenie, zmienna sprawność, przeciążenie, trudności poznawcze, napięcie oraz poczucie niezrozumienia przez otoczenie. Celem działań Fundacji jest nie tylko przekazywanie wiedzy, ale

także wzmacnianie wspólnoty, przeciwdziałanie osamotnieniu i tworzenie bezpiecznych przestrzeni, w których osoby chorujące mogą być wysłuchane i potraktowane podmiotowo.

Projekt „Razem mimo choroby – wspólnota wsparcia kobiet z chorobami neurologicznymi” jest spójny z misją i dotychczasowym kierunkiem działań Fundacji. Odpowiada na rozpoznaną przez Fundację potrzebę stworzenia dostępnej, bezpłatnej przestrzeni rozmowy, wsparcia i łagodnego kontaktu z ciałem dla kobiet żyjących z chorobami neurologicznymi.

### **Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie**

Fundacja SunnyNeuron posiada doświadczenie w przygotowywaniu i realizowaniu działań skierowanych do osób żyjących z chorobami neurologicznymi, chorobami przewlekłymi, niewidoczną niepełnosprawnością oraz trudnościami w codziennym funkcjonowaniu społecznym. Dotychczasowe działania Fundacji obejmowały przede wszystkim edukację, wsparcie psychospołeczne, przeciwdziałanie izolacji oraz tworzenie prostych, dostępnych form wsparcia dla osób, których potrzeby często pozostają niezauważone przez otoczenie.

Fundacja opracowała koncepcję programu „3 minuty dla siebie”, skierowanego do kobiet z chorobami neurologicznymi. Program ten koncentruje się na potrzebie tworzenia niskoprogowych, możliwych do wdrożenia działań wspierających codzienny dobrostan, poczucie sprawczości i ograniczanie osamotnienia. W ramach pracy nad tym kierunkiem Fundacja rozpoznała szczególną potrzebę stworzenia bezpiecznej przestrzeni dla kobiet chorujących neurologicznie - miejsca, w którym możliwa jest rozmowa, wymiana doświadczeń, wzajemne zrozumienie oraz łagodny kontakt z ciałem bez presji sprawności.

SunnyNeuron posiada także doświadczenie w przygotowywaniu materiałów edukacyjnych i informacyjnych dotyczących neuroróżnorodności, chorób neurologicznych i codziennego funkcjonowania z niewidocznymi trudnościami. Fundacja pracuje w oparciu o prosty język, dostępność komunikacyjną oraz uważność na zmienny poziom energii i sprawności odbiorców. Jest to szczególnie ważne w planowanym zadaniu, którego uczestniczkami będą kobiety z chorobami neurologicznymi, dla których standardowe formy aktywności społecznej lub ruchowej bywają zbyt obciążające.

Planowane w ofercie działania są zgodne z dotychczasowym kierunkiem pracy Fundacji. Moderowane grupy wsparcia odpowiadają na rozpoznaną potrzebę rozmowy, budowania wspólnoty i przeciwdziałania izolacji społecznej. Zajęcia neurojogi wpisują się natomiast w potrzebę łagodnego, dostępnego kontaktu z ciałem, dostosowanego do osób o zmiennej sprawności, przewlekłym zmęczeniu i ograniczonej energii. Projekt nie będzie miał charakteru terapeutycznego ani rehabilitacyjnego, lecz społeczny, wspólnotowy i wspierający.

Fundacja posiada zasoby organizacyjne potrzebne do realizacji zadania: doświadczenie w komunikacji z osobami z chorobami neurologicznymi, znajomość potrzeb tej grupy, kanały dotarcia do środowisk pacjenckich, kompetencje w przygotowywaniu formularzy rekrutacyjnych i materiałów informacyjnych, a także możliwość współpracy z osobami prowadzącymi zajęcia ruchowe i spotkania wspierające. Dodatkowo Fundacja dysponuje nieodpłatnym dostępem do sali w Terminalu Kultury Gołław na potrzeby stacjonarnych zajęć neurojogi, co pozwala racjonalnie wykorzystać środki dotacji na działania bezpośrednio skierowane do uczestniczek.

## Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

W realizacji zadania Fundacja SunnyNeuron wykorzysta zasoby organizacyjne, kadrowe, lokalowe i komunikacyjne, które pozwolą przeprowadzić projekt w sposób racjonalny, dostępny i dostosowany do potrzeb uczestniczek.

### Zasoby organizacyjne:

Fundacja będzie odpowiadała za przygotowanie i koordynację całości zadania, w tym opracowanie formularza zgłoszeniowego, prowadzenie rekrutacji, kontakt z uczestniczkami, przygotowanie harmonogramu spotkań, bieżącą komunikację organizacyjną, zebranie list obecności, przeprowadzenie ewaluacji oraz przygotowanie dokumentacji potrzebnej do rozliczenia projektu. Fundacja posiada doświadczenie w komunikacji z osobami żyjącymi z chorobami neurologicznymi i rozumie potrzebę jasnych, prostych komunikatów, elastyczności oraz uwzględniania zmiennego poziomu energii uczestniczek.

### Zasoby kadrowe:

W realizację zadania zostanie zaangażowana osoba koordynująca projekt, odpowiedzialna za organizację działań, rekrutację, kontakt z uczestniczkami, współpracę z osobami prowadzącymi oraz bieżące monitorowanie przebiegu zadania. Zajęcia neurojogi poprowadzi osoba posiadająca kompetencje w prowadzeniu łagodnych, dostępnych zajęć ruchowych z elementami oddechu, rozluźniania i uważności, dostosowanych do osób o różnym poziomie sprawności. Moderowane grupy wsparcia poprowadzi osoba posiadająca doświadczenie w pracy z grupą, facylitacji rozmów wspierających i tworzeniu bezpiecznej atmosfery spotkania. Obsługa księgową będzie odpowiedzialna za prawidłowe rozliczenie dotacji zgodnie z wymaganiami grantodawcy.

### Zasoby lokalowe:

Stacjonarne zajęcia neurojogi zostaną zrealizowane w Terminalu Kultury Gołław przy ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 24 w Warszawie. Sala zostanie udostępniona nieodpłatnie na potrzeby projektu, co pozwoli przeznaczyć środki dotacji przede wszystkim na działania bezpośrednie skierowane do uczestniczek. Przy organizacji zajęć zostaną uwzględnione potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami, w tym możliwość spokojnego udziału, przerw, wykonywania ćwiczeń na siedząco oraz dostosowania intensywności zajęć do aktualnych możliwości uczestniczek.

### Zasoby techniczne i komunikacyjne:

Grupy wsparcia będą realizowane w formule online, z wykorzystaniem ogólnodostępnego narzędzia do spotkań zdalnych. Fundacja wykorzysta własne kanały komunikacji, w tym media społecznościowe, stronę internetową lub inne dostępne kanały informacyjne, a także kontakty ze środowiskami pacjenckimi i osobami zainteresowanymi tematyką chorób neurologicznych. Do rekrutacji zostanie wykorzystany formularz online, co ułatwi zgłoszenia osobom, które ze względu na zmęczenie, ograniczoną mobilność lub zmienny stan zdrowia preferują kontakt zdalny.

### Zasoby merytoryczne:

Fundacja wykorzysta dotychczasowe rozpoznanie potrzeb kobiet z chorobami neurologicznymi, w tym doświadczenia wynikające z działań „3 minuty dla siebie”. Szczególnie istotne będą wnioski dotyczące potrzeby bezpiecznej przestrzeni rozmowy, przeciwdziałania izolacji, łagodnego kontaktu z ciałem oraz dostępnych, bezpłatnych form wsparcia. Wiedza ta pozwoli zaprojektować działania w sposób odpowiadający realnym potrzebom uczestniczek, bez nadmiernego obciążania ich zdrowotnie i organizacyjnie.

#### IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Prowadzenie 8 zajęć neurojogi	2 400,00		
2.	Prowadzenie 6 moderowanych grup wsparcia	1 800,00		
3.	Koordinacja projektu, rekrutacja i kontakt z uczestnikami	450,00		
4.	Obsługa księgową / rozliczenie dotacji	150,00		
5.	Opracowanie grafiki, plakatu i materiałów promocyjnych	200,00		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		<b>5 000,00</b>	<b>5 000,00</b>	<b>0,00</b>

## V. Oświadczenia

Oświadczam(y), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- 3) oferent\* / oferenci\* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)\* / zalega(-ją)\* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent\* / oferenci\* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)\* / zalega(-ją)\* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- 5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym\* / inną właściwą ewidencją\* ;
- 6) wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 7) w zakresie związanym ze składaniem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

.....

....

.....

....

.....

....

(podpis osoby  
upoważnionej  
lub podpisy osób  
upoważnionych  
do składania oświadczeń  
woli  
w imieniu oferenta)

Data.....

Załączniki:

1. w przypadku, gdy oferent nie podlega wpisowi w Krajowym Rejestrze Sądowym – kopię aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji, ewentualnie inny dokument potwierdzający status prawny oferenta. Odpis musi być zgodny ze stanem faktycznym i prawnym, niezależnie od tego, kiedy został wydany; *(fakultatywny)*
2. w przypadku wyboru innego sposobu reprezentacji oferentów składających ofertę niż wynikający z Krajowego Rejestru Sądowego lub innego właściwego rejestru - dokument potwierdzający upoważnienie do działania w imieniu oferenta(-ów); *(fakultatywny)*
3. kopię umowy lub statutu spółki - w przypadku gdy oferent jest spółką prawa handlowego, o której mowa w art. 3 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. *(fakultatywny)*
4. Fakultatywne załączniki oferenta. *(fakultatywny)*

<sup>1)</sup> Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).

<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.